

さかいの「さ」副菜レシピ

地場産☆野菜たっぷり

裏ごししない!

厚揚げの白和え



毎日 350g(小鉢5皿)の
野菜を食べよう♪

エネルギー 124kcal

食塩相当量 0.6g 野菜 70g (1人分)

【材料 2人分】

小松菜(堺産)	120g
にんじん	20g(2~3cmの輪切り位)
絹厚揚げ	100g
すりゴマ(白)	小さじ2
味噌(白)	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- 1 小松菜は2cmに切り、にんじんは千切りにする。耐熱容器に小松菜とにんじんを入れ、軽くラップをかけ、600wの電子レンジで4分加熱し、加熱後は、冷水にとり、水気を軽くしぼっておく。
- 2 熱湯をかけて油抜きした厚揚げをビニール袋に入れてもむ。
- 3 2にすりゴマと調味料を加える。
- 4 3に小松菜とにんじんを混ぜ合わせ、器に盛る。

白和えとは、豆腐と白ごまなどをすり混ぜ味を
つけたもので、野菜などを和えた料理のことです。